

Experimente für Clever Foodies

Farbiges Wasser

Hast du schon einmal farbige Hände gehabt, nachdem du Obst oder Gemüse zubereitet oder gegessen hast? Rotkohl färbt die Haut beispielsweise rot oder violett, Brombeeren fast schwarz. Aber nur, wenn du die Rotkohlblätter anschneidest oder die Brombeeren zerdrückst. Dann kann Pflanzensaft austreten – mit all seinen Inhaltsstoffen. Warum man dies manchmal auch beim Kochen bedenken sollte, kannst du selbst ausprobieren!



Du brauchst:

- 2 kleine, frische Rote Beete
- 1 Küchenmesser
- 1 Schneidebrett
- 3 kleine Glasschalen
- kaltes Wasser

Damit du die Ergebnisse des Versuchs kosten kannst, achte darauf, dass du die Rote Beete gut wäschst und die Küchengeräte sauber sind.

So geht's:

- 1 Wasche die Rote Beete.
- 2 Lege eine komplette Knolle in eine Glasschale.
- 3 Schneide die zweite Knolle in zwei Hälften. Lege eine Hälfte in die zweite Glasschale.
- 4 Schneide die andere Hälfte in möglichst kleine Stücke. Gib diese in die dritte Glasschale.
- 5 Schütte gleich viel kaltes Wasser in jede der drei Glasschalen und warte ein paar Minuten.

Was beobachtest du?

Viel Spaß beim Experimentieren!

Dies kannst du noch erforschen:

- Mache den gleichen Versuch, aber koche die ganze Knolle, die halbe Knolle und die kleinen Stückchen etwa 5 Minuten. Lass dir beim Kochen auf dem Herd von einem Erwachsenen helfen.
- Verändere bei dem Versuch oben die Wassermenge.
- Frage jemanden, der gerne kocht, wann Kochwasser von Gemüse zum Beispiel zur Zubereitung einer Sauce verwendet werden kann. Probiere es aus.

Hast du's gewusst?

Je kleiner Obst und Gemüse geschnitten sind, desto schneller gelangen Inhaltsstoffe ins Wasser – wenn man das Obst oder Gemüse wäscht oder kocht. Gesunde Inhaltsstoffe können dabei verloren gehen. Blattsalate oder Obst sollten deshalb beispielsweise erst gewaschen, dann geschnitten werden. Und generell gilt: Gemüse in möglichst wenig Wasser kochen.



Experimente für schlaue Feinschmecker

Weitere Experimentiertipps für zu Hause findest du unter:

www.basf.de/kidslab-schlaue-feinschmecker

